

老健常食献立表

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
車月	味噌汁 切干大根のしのだ煮 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 428 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 409 Kcal タンパク質 18.0 g	味噌汁 玉子とじ 馬鈴薯のカレー炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 煮物 煮ころがし ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 煮物 高菜炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 卵とじ よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 353 Kcal タンパク質 11.9 g
昼	筑前煮 酢の物 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 どら焼き エネルギー 650 Kcal タンパク質 25.7 g	オム焼きそば 蟹サラダ 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり キャロット&オレンジゼリー エネルギー 744 Kcal タンパク質 23.4 g	八宝菜風 ソーメンサラダ 白滝の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨フルーツ エネルギー 666 Kcal タンパク質 23.8 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 野菜といかの梅マヨ 昆布の五目きんぴら フルーツゼリー 牛乳 軟飯 白胡麻プリン エネルギー 772 Kcal タンパク質 27.7 g	照り焼き 梅マカロニサラダ 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 甘夏フルーツ エネルギー 741 Kcal タンパク質 25.1 g	豆腐と海老の蒸し物 コーンチャウダー おろし和え ヨーグルトサラダ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 752 Kcal タンパク質 25.5 g	肉じゃが ナムル 冷奴 コーヒゼリー 牛乳 五穀ごはん 南瓜焼きプリン エネルギー 724 Kcal タンパク質 25.2 g
夕	赤魚の白玉衣揚げ 南瓜の煮物 青菜の胡麻和え 軟飯 エネルギー 568 Kcal タンパク質 22.7 g	魚と野菜の炊き合 友禅豆腐 山芋の酢物 軟飯 エネルギー 467 Kcal タンパク質 23.8 g	鮭の照り焼き 回鍋肉 和え物 軟飯 エネルギー 530 Kcal タンパク質 26.2 g	魚と温野菜の甘酢あん 牛肉と大根のごった煮 お肉ソウのサラダ 軟飯 エネルギー 526 Kcal タンパク質 22.7 g	菊しゅうまい おふくろ煮 酢物 軟飯 エネルギー 489 Kcal タンパク質 21.5 g	魚のプロバンス風 お肉ソウの和えもの 北海煮 軟飯 エネルギー 503 Kcal タンパク質 24.3 g	かれないの生姜煮 厚焼き卵の盛り合わせ アーモンドサラダ 軟飯 エネルギー 578 Kcal タンパク質 29.4 g
言十	エネルギー 1,646 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,620 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,600 Kcal タンパク質 65.3 g	エネルギー 1,672 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,586 Kcal タンパク質 58.8 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 66.1 g	エネルギー 1,655 Kcal タンパク質 66.5 g